



오인회 소식

2015. 8월(제47호)

권두언 卷頭言

무엇이 보고 알까요?

뇌과학자들은 눈으로 시각정보가 감각되고
감각된 시각정보가 해석되어 느낌/생각/감정/판단 등으로
일어나는 데 걸리는 시간을 0.3초라고 합니다.

이는 우리가 뭔가를 보면 0.3초 만에 어떤 느낌, 생각, 감정, 판단
등을 알게 된다는 의미가 됩니다.

그렇다면 나의 앞에 있는 사물을 보고 아는 것은 무엇일까요?
보고 아는 것이 '나' 일까요? 아닙니다.

내가 0.3초 동안에 할 수 있는 일이 무엇이 있겠습니까?
나는 다만 일어나는 느낌, 생각, 감정, 판단 등을
뒤늦게 통보받을 뿐입니다.

이렇게 되면 무엇이 보고 아는지를 알기 위한 여정에 나서게 되는데,
여정의 끝에서는 무엇이 보고 아는지를 알 수 없다는 '앎'에 이르게
되고, '나'라는 것도 해석되어 일어나는 느낌, 생각, 감정, 판단 등의
일부일 뿐이라는 결론에 이르게 됩니다.

상황이 이쯤 되면 보고 안다는 것이
매우 신비한 현상으로 다가오게 됩니다.

"지금 이 글을 보고 아는 것이 무엇이신지요?"

-宇絢-

청년 백일학교 후원방식

2년 운영후원 : 300만원(일시불) 2년 일시후원 : 120만원(일시불) 2년 24회 후원120만원(1달 5만원)
1년 일시후원 : 60만원(일시불) 1년 12회 후원 : 60만원(1달 5만원)

후원계좌 : 우리은행 1002-135-404042 이원규 문의 : 02-747-2261 **청년백일학교 후원에 감사드립니다**
(현재 후원액 5525만원)

초현 1300만원, 천강 1300만원, 구당 1000만원, 지원 300만원, 우현 300만원, 고을 300만원, 기보 300만원, 화동 120만원, 허유 120만원 무연 120만원, 문수홍 60만원, 광주나무 60만원, 아릅드리 60만원, 바람 60만원 (11,17,12,17,1,16,3,19,4,29) 썬이 30만원, 디테 50만원 (11,20,12,22,1,20,2,23,3,20,4,20, 5,20,6,22,7,20,8,20) 술내음 35만원 (2,25,3,25,4,27,5,26,6,25,7,27, 8,25), 도빈 10만원

제3차 '공내아뇌'-공부는 '내'가 하는 것이 아니라 '뇌'가 하는 것이다 강좌가 진행되었습니다

8월 1일과 2일 양일동안 제3차 '공내아뇌'-공부는 '내'가 하는 것이 아니라 '뇌'가 하는 것이다 강좌가 진행되었습니다. 전국을 강타한 기록적인 폭염속에서도 입추의 여지 없이 많은 분들이 열띤 관심으로 강의장 자리를 매워주셨습니다. 특히 이번 교육에서는 나와와 소통 강좌에 참석하셔서 이 강좌를 알게 되신 한 현직 고교 교사분께서 운영하고 계신 해당 학교의 수학심화반 학생들이 대거 참석을 하였습니다. 공부의 주체가 '내가 아니라 뇌'가 될 때 비로소 스트레스 없이 최적의 학습효율을 올릴 수 있다는 강좌의 취지를 직접 실험하고 적용하여 확인해보는 의미있는 시간이었습니다. 앞으로도 지속적인 연습을 하시겠다고 하니 좋은 성과가 나타날 수 있기를 기원합니다. 이 강좌처럼 의식의 근본을 탐구하는 깨어있기 프로그램이 다양한 응용을 통하여 우리 사회를 긍정적이고 조화롭게 변화할 수 있는 큰 원동력으로 자리매김 할 수 있기를 고대합니다. 오인회 회원 여러분들의 지속적인 관심과 후원 부탁드립니다.



34차 깨어있기 기초과정이 진행되었습니다

8월14일부터 16일까지 함양수련원에서 제 34차 깨어있기 기초과정이 진행되었습니다. 이번 34차 깨어있기 과정부터 청년백일학교와 너머스쿨을 진행하고 계시는 성지님께서 당분간 월인선생님 대신 교육을 진행하게 되었습니다. 이번 깨어있기 기초과정에는 너머스쿨에서 '자기'라는 한계를 넘어가고자 치열한 탐구중인 청년들 일부가 참여를 하였습니다. 월인선생님을 대신해 깨어있기 교육을 하시게 된 성지님에게 오인회회원분들의 따뜻한 격려와 관심 부탁드립니다.

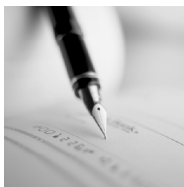


* 진행예정강좌-

18차 나(我)와의 소통 기초-감정으로부터의 자유: 9월 6일 오전 9시~오후 6시

7차 '나(我)와의 소통' 정기 모임: 9월20일 (일) 오전 10시~오후 5시

34차 깨어있기 심화과정 : 9월 18일 (금, 오후 2시)~9월 20일 (일, 오후 3시) 강좌문의: 02-747-2261



'경험하는 나' 마저도 현상이다 허일 인터뷰(2)

허일님은 청소년 상담일을 하고있는 직장인입니다. 어릴적부터 인간의식의 변화와 잠재능력 개발에 관심을 키우던 중 가족세우기 트레이닝을 받으면서 미내사를 알게되었습니다. 깨어있기를 통해 근본에 대해 맛을 보고 현재 강원도 시골에서 두아이와 아내와 살면서 깨달음을 몸으로 살아내는 시간을 보내고 있습니다. 깨어있기를 통해 무엇이 달라졌는지 들어보았습니다.

편: 좀 전에 기초과정 시 주의에 대해 공부를 하실 때 빠지면 감지, 감각이 된다고 하셨는데 빠진다는 것이 무슨 말을 의미하는 거죠?

허: 자연스럽게 의식하지는 않지만, 대상을 봤을 때 이것은 모니터다, 보통 그렇게 생각도 안 하지만, 주의를 모니터로 보내잖아요,

그때는 모니터라는 생각에 주의가 가있는 거고 거기서 주의를 이 대상의 형태, 질감, 보여지는 자극들에 보내다 보면 그것이 감지가 되는 거고, 감지가 되는 것에서 주의를 빼면 감각상태로 들어가는 것이죠. 주의제로 들어갈 때 감각상태로 가게 되는 것을 말씀드린 것이에요. 그래서 모든 것에

영향을 주고 있는 것은 주의구나, 주의에 대해서 많은 관점을 알게 되었어요.

편: 심화과정을 들으면서 혼자서 공부를 하다 보니 월인님께 제대로 공부하셨다고 하셨잖아요. 거기서는 어떤 통찰이 있었나요?

허: 과정이 많았기 때문에 설명하기 어렵지만, 결과적으로 마음의 상이든 바깥에서 보여지든 "모든 것이 현상이다". 라는 것이 경험적으로 알아졌던 거 같아요.

편: 생각, 감지, 감각은 어떤 것이고, 그 차이에 대해서 좀 설명을 해주시죠

허: 예를 들면 제가 노트북을 쓰다가 고장 나서 다른 집 노트북을 빌려 쓰고 있거든요. 그런데 이것이 옛날 컴퓨터라 되게 느려요. 인터넷을 하다보면 페이지가 넘어가기 전에 버퍼링이 걸려서 하얀 창일 때가 있잖아요.

그 사이에 하얀 창을 보고 있는데도 저는 하얀 창을 보고 있지 않은 거예요. 며칠 전에 발견한 것인데, 그 하얀 창을 보고 있지 않고 다음에 나타날 페이지를 생각하고 있더라고요.



하얀 창으로 보이지 않고 생각을 그 하얀 창에 투영한 것이 생각이라면, 하얀다는 창을 보는 것이 감지겠죠

편: 그게 감지?

허: 그 하얀색을 하얀색으로 보지 않고, 내 생각으로 보고 다음 페이지를 보고있는게 '생각' 이고, 사실은 그 생각이 아니라, 나타난 그대로를 본다면, 이거는 하얀색 페이지이네? 라고 보는 것. 그것도 생각이겠지만, 하얀색 자체를 느끼는 것은 '감지' 가 되겠고요. '감각' 은 '하얀색이다 뭐다' 도 없죠.

편: 깨어있기 심화과정을 공부하시면서, 마음속의 나타난 것이라든지 밖에 나타난 현상이라든지, 이런 것들에 대한 통찰을 얻으셨다고 했는데요. 그러면 그걸 경험하고 있는 '나'는 현상인가요? 어떤가요?

허: '나' 도 현상이죠.

편: 경험하는 '나'마저도?

허: 네. 경험하는 '나'는, 일단 찾으려고 하면 찾을 수 없기 때문에, 그리고 나라고 불리는 건 그때그때 주위가 멎어있는 느낌일수도 있고, 생각일수도 있고.. 지금 저한테 발견되는 건 그런것들?

편: 찾으려고 하면 찾을 수 없다는게 왜 그런 거죠?

허: 지금도 인터뷰를 하면서 말을 하고 있으면, 말을 하는 동시에 듣잖아요? 그러면 듣는 내가 어디 있는지 들으면서 찾다 보면, 처음에 '신체적인 나' 를 '나'라고

생각하게 되면, 신체를 기준으로 이게 나구나 라고 여기고, 들려오는 소리를 내 귀가 받 듣는구나.. 라고 여길 수도 있겠지만, 그 신체도 내가 아니다 라는걸 알기 때문에, 신체 안에서 나라고 생각할만한 대상을 찾을 수가 없는거예요.

편: 그럼 첫출발은, 나를 찾기 위한 방법인가요? 그렇게 보는 과정이 나를 찾기 위한 과정인가요? 본인이 공부했던 내용이 말이죠...

허: 사실 나라는 것이 사라질 줄은 몰랐어요. 별로 그러기를 바라지도 않았고... 그런데 깨어있기 심화 마지막쯤 되니까, 그렇게 되더라고요. 내가 사라져있더라고요. 원래 있었던 것도 아니니까 사라진 건 아닌데, 그게 드러난 거죠. 모든 것이 현상이더라는 것을 알게 된 후에, 월인님께서 그것을 경험하고 있는 나는 누구고 나는 어디에 있느냐고 하셨어요. 그 때 그것도 현상이다... '경험하는 나'마저 현상이다 라는 걸 알게 된 거죠.

편: 그러면 '나'가 사라지는 체험을 하신 거네요?

허: 그랬던 것 같아요. '나' 라는 것이 있다고 믿으면, 나를 중심으로 세상을 보더라고요. 이런 컵을 봐도 '내가 보는 컵' ...

이렇게 내가 가진 기준으로 부드러운 컵, 하얀 컵, 이런 모든 것이 나와 연관되어 있는 거죠. 그런데 그때 경험했던 그런 느낌은, 주변의 모든 현상들이 '나' 는 없고, 그냥 그 자체로 존재하는, 중심 없이 떠다니는 그런 느낌이었어요.

편: 평소에 항상 존재한다고 생각하고 느꼈던 '나'라는 것이, 없다는걸 그때 순간적으로 파악하신 거군요?

허:네.이러면 또 월인선생님께서,'누가 파악했나?'라고 질문하실 텐데요(웃음). 뭐라고 표현하기가 참 어렵죠.

편: 찾으려고 하면 찾을 수 없다고 말씀하셨는데요. 나라는 것이 없기 때문에 찾을 수 없는 건가요?

허: 그렇죠. 내가 찾으려고 하잖아요. 중요한 건 찾으려고 하는 내가 있다는 걸 기준 삼아서 찾기 때문에...

편: 그 찾는 것 자체를 '나'라고 할 수 있지 않나요?

허: 그렇죠. 찾고자 하는 것을 '나' 라고 여기고 있는 거죠. 그리고 찾는 동안엔 그걸 모르고 있는 거죠. 매 순간순간 거기에 빠지게 되더라고요. 깨어있기 후에도요.

편: 그럼 '나'가 '나'를 찾는 것이기 때문에, 찾을 수 없는게 당연하다... 이런 이야기가 될 수 있겠네요? 안경을 이미 쓰고 있는데 안경을 찾으러 다니는 그런 거랑 비슷하다고 이야기할 수 있겠네요?

허: 네 그 비유도 적절한 것 같아요. 결국, 찾는다는 것도, 뭐가 지금 나에게 없다.. 라는걸 전제로 하고

있는 움직임이잖아요? 비어있는, 부족하다는 것을 기준삼고 있는 내가 있는 거죠. 그걸 계속 만들어내고 있으니까...

편: 비어있는 나요?

허: 부족한 나예요. 찾는다는 건, 뭔가 알아내려고 한다는 것은, '모르고 있는 나, 그것이 없는 나'를 전제하고 움직이기 때문에, 그것이 '나'가 아니라는 게 드러나지 않는 이상은, 강아지가 자기 꼬리를 물려고 계속 뛰어다니는 모습이 되는 것 같아요.

편: 그런 소득 없는 추구는 어떻게 해서 끝나게 되는 거죠?

허: 예전에는 그냥 말로 설명할 수 있을 것 같았거든요? 그런데 생각에 의지하지 않고, 생각너머의 경험을 찾아보니까 모르겠더라고요. 모르는 게 너무 많아요. 요즘 오인회에서 제가 그런 질문을 많이 하는 것 같아요. 기존에 알았다고 생각했던 것들이, 그 말만 알고 있던게 너무 많더라고요. 월인선생님의 '너가 어디 있어? 같이... 분명히 내가 사라지는 체험이 있었지만, 그건 그때일뿐인 거죠. 그 이후에 매 순간순간 '나 없음'을 경험하고 있느냐? 하면, 어느 순간 돌아봤을 때, 생각에 의지하고 있는 거예요. 어라... 내가 있나? 아... 이러이러하니까 내가 없지? 라고 생각하고, 그와 관련된 느낌을 만들어내고, 과거의 기억에 제가 받을 딴고 있다는걸, 요새 조금씩 언제부터가 알아가고 있어요.

편: 내가 없다는 걸, 생각으로 정리하려고 하는 그런 건가요?

허: 생각에 의지하고 있는 거죠. 월인 선생님께서 근경식이라고 하시잖아요. 보는 나와, 대상과 그것 사이의 느낌. 그런데 잘 찾아보면, 뭘 대상이라고 불러야 되고, 뭘 느낌이라고 봐야 되고, 뭘 보는 자라고 해야 하는지가 모호해져요. 그냥 그 순간에 그 느낌이라고 불릴 수 있는 그것이 잠깐 있는 거죠. 있다고 말하기도 어려운 그것이. 그리고 그걸가지고 대상이라고 부르고, 느낌이라고 부르고, 보는 나라고 부르는 것... 사실은 이렇게 생각으로 경계짓고 있다는 것이 요새 경험을 통해서 발견되는 것 같아요. 이걸 한번 점검받고 싶은 마음도 있는데, 뭔가 자꾸 생각으로 나누고 있다는 생각이 들어요. 나눌 수 있는 게 아닌데...

편: 깨어있기 심화 과정까지 거치면서 '나'가 사라지는 체험을 했었고, 생각을 통해서 '나'가 사라지는 상태를 만들려고 하는 노력을 했다는 건가요?

허: 그때 느낌을 교묘하게 불러일으키려 했죠.

편: 다시 재생시키고 불러일으켜서, 그때의 체험을 다시 만들어내려고 하는 그런 노력들을 은연중에 했다는 거죠?

허: 네

편: 그런데 최근에는 그런 걸 다 떠나서, 내가 보는, 내가 경험하는...

허: 네. 그전에는 월인 선생님께서 안내해주시는 길을 따라갔다고 한다면, 물론 앞으로도 안내가 계속 필요하겠지만, 이제는 그 안내를 털어내고 한번 갔던 그 길을 있는 그대로의 경험을 통해서 가고 있는 것 같아요.

편: 그전에는 지도를 받아서 그렇게 됐었는데, 이제는 그런 경험들과 통찰을 스스로 혼자 힘으로 하려다 보니, 혼란이 커지죠(웃음) 그리고 내가 느끼는 경험이라든지 그런 게, 내가 나누고 있다...

나의 분별 때문에 그런 현상들이 생기는 게 아닌가요?

허: 네. 설명을 위해서 만든 게 아닌가... 지금은 내리기 어려운 결정이라서 조심스럽긴 하지만, 많은 것들이 설명을 위해서 말로 나누고 있구나... 그렇지 않으면 이해시키기 어렵기 때문인가... 이런 생각도 들고요. 그런데 아직 잘 모르겠어요. 그렇게 이야기하기에는, 저 자신도 그런 경험이 충분하지 않은 것 같아서... 그냥 문득 그런 생각이 들고 있는 요즘이에요. 탐구하다 보면 자꾸 이런 일들이 있어요. 이걸 보여지는거고, 보여지는 대상이 있잖아~ 내 안에서 생각이 올라올 때, 그거 생각이잖아~ 그냥 지금 있는 대로 한번 보자고... 이런 일들이 있는 거죠. 또 전체주의도 그래요. 전체주의에 잘 빠져들 때도 있지만, 어떨 때는 전체주의하는 느낌을 만들어내고 있더라고요. 전체주의의 느낌을 불러내고 있더라고요. 전체주의가, 전체 시공간에 전체적으로 골고루 주의가 가는 것이고, 되게 생생한 건데 유사한 느낌들을 만들어낼 수 있거든요.

편: 있는 그대로를 느끼는 게 아니라, 본인이 만들어내는 가상적인...

허: 익숙함이죠...

편: 그 경험이나 기억에서 불러일으켜 지는 것에 빠지는 경향이 있다는 건가요?

허: 네. 그것을 어디서 발견하느냐면요. 전체주의가 되게 익숙하게 느껴지는 거예요. 전체주의를 할 때, 아~ 이 느낌이야 라고 말이지요. 실제 전체주의가 되는 것 같을 때는, 그런 느낌이 없거든요.

편: 아까 주의에 대해서 공부를 하셨다고 하는데, 믿음에 대해서도 생각해보신 게 있나요?

허: 믿음은 사실, 깨어있기를 하기 전부터 상담에서도 많이 다루어지는 주제인데요. 깨어있기에서 새롭게 배우게 된 건 믿음이라는 게 옳고 그름을 떠나서, 그쪽에 주의가 많이 가면 믿음이 생기는 거구나 것을 경험적으로 조금씩 알게 되었어요. 주의가 많이 뭉쳐있고, 그 주의가 빠지면 믿음의 강도도 약해진다는 것... 믿음 자체도 어떤 실체가 아닌 거죠

편: 그럼 자신이 가진 믿음이나 신념이 파악되시나요?
예를 들어서 설명 부탁드립니다

허: 깨어있기 기초 이후였다... 책읽다가였나... 여튼 믿음의 느낌을 줄이는 연습이 있었어요. 그래서 대상을 뭘로 잡을까 하다가 팔이 보이더라고요. 이게 내 팔이라는 믿음은 너 무 나 강도가 강하잖아요? 그 믿음 자체에 가있는 주의를 느끼고, 굳이 주의를 뺄 필요도 없이, 주의를 느끼면 줄어들게 되는데, 그러면 이게 이게 마네킹팔인지 내 팔인지 모르는 지점까지 가는 거죠. 그런 경험을 하게 되면, 몸이 나라는 믿음이나 어떤 감정, 내가 옳다라는 느껴지는 것들에 대한 믿음도 약해지죠. 그때그때 잘 분별은 되는 편이에요. 어느 순간부터는 자동으로 따라오더라고요 감정이 올라오면... 그런데 요새는 굳이 그렇게 안 보려고 해요. 예전에는 내 안에 어떤 기준이 자리 잡고 있으므로, 이렇게 화가 나는구나... 라는걸 유심히 보고 거기에서 힘을 빼려고 했다면, 요즘에는 공간이라고 표현한다면, 내가 없는 공간 안에 그게 있는 것을 가만히 경험하고 있어요. 경험한다고 보기에는... 그냥 그런 게 나타난다... 라는 것?



편: 그러면 어떻게 되는 거죠?

허: 그런 작업으로 들어가게 되면, 어떤 밀침이나 끌림은 많이 강도가 줄어들게 되고요... 호기심을 가지고 맛본다고 해야 하나? 화나는 감정 짜증 나는 감정, 답답하고 미묘하게 피곤한 느낌, 이런 모든 느낌들이 되게 재미있어요. 이런 걸 맛보는 게.

편: 자기 마음속에 나타났던 밀침과 끌리는 느낌들을 있는 그대로 맛보는 쪽으로... 공간이 되어서 공간 속에 나타난 다양한 느낌들을 맛보려고 하는 그런 쪽으로 관심이 간다는 거죠? 그러면 믿음도 저절로 파악이 되는 건가요?

허: 믿음을 파악하는 게 별로 중요하지 않게 되는 것 같아요.

편: 왜 그렇게 된 거죠?

허: 믿음이라는 것도, '이런 믿음이 있구나' 라는 내가 주의를 보내고, 거기서 만들어지는 것 같거든요? 그러니까 생각차원에서 만들어지는 거죠. 내가 굳이 '이런 믿음이 있구나' 라고 전제하지 않으면, 이 느낌은 그냥 본래에 있었던... 파도라고 한다면... 파도가 올라왔다 사라지는 것처럼 자기 모습대로 있다가 지나가는 것이고, 거기에 굳이 믿음이 이런 거구나 덧붙일 필요가 느껴지지 않더라고요.

편: 믿음이라는 것이, 다른 말로 하면, 어떤 생각이나

감정에 쏠려있는 주의... 라고 할 수 있다면, 신념이라는 것은 자기가 가지고 있는 특정한 생각에 대해, 주의가 많이 쏠려있고 믿음이 가는 그런 생각이라고 할 수 있는데... 신념을 파악하는 게 어떤 의미가 있나요?

허: 나의 신념을 파악하는 거요?

편: 네.

허: 신념이... 깨어있기 책에서는 쏠리는 것으로 정의하잖아요? 신념을 발견한다는 건, 사실 생각은, 이 순간에도 왔다 가는 거고, 내가 만들어낼 수 있는 게 아니고, 어디선가 나타났다가 사라지는 그런 건데 붙들어 매도록 주의가 계속 멍치게 되는 그런 현상이 있다는 것이고 알게 된다는 건, 비슷한 길로 가게 되는 것 같아요.

편: 신념을 파악하는 것이 일상의 삶에 있어서 어떤 의미가 있는지... 관련된 경험이 있으면 말씀해주시죠.

허: 결국 관계에서 밀침과 끌림이 많이 일어나는데, 신념은 다른 어떤 사람들에 대한 평가나 믿음으로 나타나게 되고, 그 믿음이 깨지거나 충족되지 않을 때 계속 힘들게 되는데요. 실제로 있었던 일을 말씀드리자면, 저의 아이가 양치를 잘 안 해요. 그러면 양치를 하고 자야 된다 믿음이 있는 거죠~ 그러면 아이는 도망 다니고 그래요...

처음에는 잘 설득하고 이러다가도, 나중에는 화내기도 하고, 위협도 하기도 하고 그러거든요? 그런 과정속에서 은연중에 지금 양치를 해야 된다 생각으로 가고 있다는 게 발견이 되면, 물론 닦아야 된다는 생각은 굳이 사라지진 않지만, 거기에 주의가 많이 멍치게 되면 아이를 제대로 볼 수 없게 되는 것 같아요. 예를 들면 아이의 모든 행동이 저의 기준에서 자꾸 벗어나려고 하고 도망가려고 한다, 짜증 나게 한다, 이렇게 비치다가, 여기에서 주의가 빠지게 되면, 이 아이가 어떤 의도를 가지고, 더 재밌게 나랑 놀고 싶어하는구나, 뭔가 더 먹고 싶어 하나? 이런 질문이 나오기도 하고, 나중에는 오늘은 대충 닦고 자도 되지 않을까? 굳이 이렇게 혼내면서까지 이래야 하나? 라는 마음의 여유와 그 아이의 다른 행동이나 의도를 볼 수 있는 공간이 확장될 수가 있게 되는 것 같아요.

편: 즉, 자신이 가진 신념을 보게 됨으로써, 상황을 좀 더 객관적으로 있는 그대로 볼 수 있게 되는 여유가 생긴다는 거죠?

허: 네. 다양한 스몰아이(i)들이 나올 수 있도록, 한 놈을 너무 키우지 않는 거죠.(다음호에 계속됩니다.)

대승기신론(30)

본각은 본각인데 오염을 따라 다니는 것을 수염본각(隨染本覺)이라고 합니다. 마음속에 감정의 파도가 일었는데 내가 그 감정이라고 여긴다면 그것이 수염본각입니다. 감정에 물든 마음을 따라가는 본각이죠. 어떤 생각이 떠올라서 그 생각대로 행동한다면 생각에 물들어 따라가는 수염본각입니다. 아침에 일어나니까 미묘한 짜증이 좀 있는데 그 짜증이 자기인줄 알고 작은 일에도 예민해지는 것도 마찬가지입니다. 그런데 이런 수염본각이 깨끗해지면 드디어 시각(始覺)이 되는 것입니다. 각(覺)이 현상화되기 시작했다는 것이죠. 그러므로 시각이란, 본각이 현상계에 드러나서 '누군가가 각성을 했다.' 고 여겨지는 하나의 현상입니다. 그렇다면 이 시각이라는 것은 존재하는 것인가요, 아닌가요? 드러난 것은 모두 현상입니다. 마음에 나타난 파도란 말이죠. 누군가 깨달거나 각성했다는 것은 드러났기에 하나의 현상입니다. 그런데 현상이라는 것은 나타났다가 사라지기에 진정으로 존재한다고 말할 수는 없습니다. 따라서 누군가가 각성했다고 여긴다면, 또는 본인이 그렇게 여긴다면 깨달았다는 현상 속에 빠진 것입니다. 물론 시각 안에 본각이 있습니다. 깨달았다는 현상이 현상임을 명확히 알면 본각에 가있는 것입니다. 시각과 본각의 개념은 매우 중요합니다. '누군가가 깨달았다.' 고 말한다면 그 '누군가' 가 있기에 벌써 드러난 현상임을 알 수 있습니다. 본질의 세계에는 '누군가' 라는 개별적인 사람은 없어요. 근본의 세계에는 경계가 없기 때문에 너와 나를 나눌 수 없고 분별도 할 수 없는데 어떻게 '누군가' 가 있을 수 있겠습니까? '누군가' 라는 것 자체가 나타난 파도, 곧 현상속의 일임을 뜻합니다. 바다 속이 아닌 파도의 일인 거예요. 그런 '누군가' 가 각성했다는 것도 역시 파도에서의 일이고 그것이 바로 시각(始覺)이라는 현상입니다. 의식화 되었다는 뜻이죠. 그 시각이라는 것도 하나의 현상임을 분명히 파악하는 것이 드디어 본각이 명확히 알아채진 시각입니다. 현상이라는 것은 나와 대상을 기본으로 하는 '관계' 를 통해서 드러나기 때문에 누군가 각성했다는 것 또한 현상일 뿐임을 분명히 봐야 합니다. 그렇지 않고 자신이 깨달았다고 여긴다면 그 사람은 본각은 잊은 채 시각 속에 머물게 되면서 다시 현상에 빠져들게 됩니다. 본각의 세계는 누군가도 없고 깨달음도 없습니다. 본각과 시각의 의미는 그것을 분명하게 말해주고 있습니다.

시각(始覺)이라는 현상이, 불가사의한 업(業)을 사용하여 다른 사람의 시각(始覺)을 일으키려고 돕는 것이 이타(利他)입니다. 깨달음이 현상계에 드러난 것이 시각이고 드러나지 않는 것이 본각이라고 했습니다. 에너지만 가지고 따져 보면, 에너지가 있다는 것을 알려면 어느 방향으로든 움직여야 합니다. 바람이 뭔가를 때려서 흔들리게 해야 그 공간에 바람이 있다는 것을 아는 것처럼 무언가가 드러나려면 어느 방향으로든 에너지가 움직여야 합니다. 그것을 벡터, 방향이 있는 에너지라고 하지요. 현상계에 에너지가 드러나려면 방향이 있어야 하고, 이러한 방향이 있다는 것은 그것이 곧 현상임을 뜻합니다. 그래서 드러난 깨달음은 시각인 것이고 시각은 현상에 불과한 것입니다. 그럼 각성이라는 것이 있다는 것인가요, 없다는 것인가요? 결론적으로 있는 것도 아니고 없는 것도 아닙니다. 없다고 생각하는 사람에게는 "있다" 고 말하고, 있다고 생각하는 사람한테는 "없다" 고 말함으로써 그 사람이 붙들려있는 고정관념으로부터 떨어지게 하여 어디에도 머물지 않게 하는 것이 응무소주(應無所住)라고 얘기했습니다. "뭔가 있어" 하고 붙들고 있거나 "뭔가 되었어" 라고 말하는 것은 머무는 것이고, 마음의 어떤 현상을 붙들고 있는 것입니다. 그런 것을 놓게 하기 위해서 있는 것도 아니고 없는 것도 아니라는 말을 하는 것입니다.



본각과 시각은 같지 않습니다. 드러난 현상으로서의 시각 안에 분명히 본각이 있으니 본질적으로는 같다고 할 수 있지만 똑같지는 않습니다. 부처와 중생이 같지 않음과 마찬가지입니다. 그렇다고 본각과 시각이 다르지도 않습니다. 부처와 중생이 본질적으로 다르지 않음과 마찬가지예요. 다르지도 않지만 같지도 않습니다. 이렇게 말함으로써 사람들이 붙잡혀 있는 마음의 틀로부터 빠져나오게 합니다. "아, 나는 아직 못 깨달았어." 라고 말하는 사람에게는 "너와 부처는 다르지 않다." 고 말함으로써 "나는 아직 몰라. 나는 저렇게 될 수도 없어." 라는 자신의 틀에서 빠져나오게 만듭니다. 반면, "아, 나는 이제 됐다." 라는 그 마음이 현상임을 보지 못하고 현상 속에 빠진 사람은 역시 하나의 중생에 불과하며 진정한 본각을 이룬 부처와 같지는 않습니다. 대부분의 경전의 말은 사람의 마음을 어디에도 머물지 않게 하고 고정된 관념에 묶이지 않게 합니다. 본각은 지금 이 순간 누구에게나 갖춰져 있는 것이니 그것을 발견하기만 하면 됩니다. 발견해서 현상계에 드러난 것이 시각이지요. 그렇지만 '누군가' 가 발견한 건 아니죠. 발견한 누군가가 있거나 깨달은 누군가가 있다면 그것은 현상입니다. 깨달은 사람은 없습니다. 그냥 본각이 어떤 임시적인 존재를 통해 드러날 뿐입니다.

소(疏)에서는 지혜의 깨끗함이 어떻게 생겨나는지도 설명합니다.

번뇌장(煩惱障)과 지장(智障)을 떠날 때 지혜가 깨끗해지는데, 번뇌장은 번뇌의 장애를 말하며 지장은 지혜의 장애를 말합니다. 인간의 몸과 마음은 여러 가지 것들의 조합으로 이루어진 임시적인 결합물에 불과한데 영구적인 '나' 가 존재한다고 여겨 집착하는 마음이 바로 번뇌장(煩惱障)입니다. 그 '나' 를 유지하고 보호하며 확장하고 강하게 만드는 것에 집착하므로 번뇌가 일어나는 것이지요. 나를 보호하고 강하게 하려는 이유는 '내가 있다'고

믿기 때문인데, 그것은 하나의 믿음일 뿐이고 믿음이란 일종의 일시적인 에너지의 흐름일 뿐임을 발견해야 합니다. 두 번째 지장(智障)은 있는 그대로의 진상을 파악하는 지혜를 막는 장애를 말하는 것으로 탐(貪), 진(瞋), 치(癡)를 말합니다. 탐은 탐욕, 진은 성내고 분노하고 싫어하는 것, 치는 어리석은 것을 말하는데 이 세 가지가 지혜를 막는 장애입니다.

번뇌장을 떠난다는 것은 몸과 내가 존재한다고 믿고 집착하는 것으로부터 떠나는 것입니다. 몸은 독립적으로 존재하는 것일까요? 음식을 먹지 않고 물을 마시지 않으면 몸은 차차 사라질 것이고, 산소와 탄소가 없으면 몸의 기능은 즉시 멈출 것이므로 몸이 홀로 존재한다고 말할 수 없습니다. 몸 또한 상(相)입니다. 왜냐하면 어떤 것에 의존하고 있기 때문입니다. 불교에서는 몸을 오온(五蘊)의 집합체라고 표현했습니다. 몸은 독립적으로 존재하는 것이 아니라 오온이 모여서 이루어진 형태에 '몸'이라는 이름이 붙여진 것에 불과합니다. 몸은 이름일 뿐 본체가 아닙니다. 그럼 '나'는 존재할까요? '나' 라는 것 또한 독립적인 것이 아닙니다. '나' 라는 것은 수많은 마음의 상(相)들의 집합체입니다. 여러분이 '나' 라고 생각하는 그것에서 지금껏 경험한 모든 것들을 빼면 과연 '나' 라고 할 만한 것이 남을까요? 그 다음에는 경험의 흔적은 그대로 두고 지금 이 순간 느끼는 존재감이나 주체감을 모두 빼면 어떨까요? 주체감으로서의 '나'라는 느낌을 모두 없앤다면 과연 여러분은 그 경험의 기억을 '나' 라고 여길까요? 이렇게 '나' 라는 것은 다양한 것들이 서로가 서로에게 의존하여 나타나는 임시적인 조합입니다. 그런 '나' 는 드라마에 폭 빠져 있을 때나 일에 몰두하고 있을 때 사라지고 없습니다. '나' 라는 것은 독립적으로 존재하지 않고 어떤 관계망에 의해서 생겨난 임시적인 느낌일 뿐인데, 그 '나' 라는 것이 존재한다고 믿고 집착하는 것이 번뇌의 장애이며 그 번뇌장을 떠나면 지혜가 깨끗해집니다.

다음 지장(智障)을 떠난다는 의미를 살펴보겠습니다. 지혜를 막는 첫 번째 장애인 탐욕은 도덕적인 측면이 아닌 공부의 원리적인 측면을 말하는 것입니다. 공부할 때 탐욕으로 공부한다는 것은 뭔가를 얻기 위해서 공부한다는 뜻입니다. 세상에 존재하는 다른 모든 것들을 얻기 위해서 열심히 공부하면 그것을 성취할 수 있으나 이 공부만은 그런 방식으로서는 절대로 얻을 수 없습니다. 그 이유는 두 가지입니다. 첫 번째는 얻으려고 하는 마음이 있다는 것 자체가 얻으려는 '내' 가 있음을 뜻하기 때문입니다. '내가 없다' 는 것, 나의 허구성을 발견하고자 하는 '의도' 를 가지고 공부에 몰두하면, 그 의도가 사라지지 않고 계속해서 그런 '내'가 남게 됩니다. 두 번째는 어떤 의도를 가진 채 무언가를 얻기 위해 목표를 저 멀리 두고 "이렇게 하면 저것이 얻어지겠지" 하는 생각으로 공부하고 수련하면, 지금 '이 순간에 일어나는 것' 을 제대로 관찰할 수 없습니다. 마음이 저 멀리 다른 곳에 가있기 때문에 '지금여기'가 철저하게 관찰이 안 될뿐더러 쉽게 지치게 됩니다. "저걸 얻고 싶는데 뜻대로 안 돼" 하는 마음 때문에, 열심히 하는 사람일수록 빨리 지치게 됩니다. 그렇다고 열심히 하지 말라는 말은 아니고, 지치지 않을 만큼 쉬면서 해야 한다는 말입니다.

지혜를 막는 두 번째 장애인 진애는 저항하는 마음으로 수행하는 것을 말합니다. 싫어하면서 "이것을 해야 하나?" 하는 마음이지요. 그런데 잘 살펴보면 우리는 무엇을 싫어하면 싫어할수록 늘 그것을 끌고 다니게 된다는 것을 알 수 있습니다. 왜 그럴까요? 싫어한다는 것은 나도 모르게 무의식적으로 그것에 주의를 쏟고 있다는 것입니다. 에너지를 주고 있는 거예요. 나는 하얀 마우스를 좋아하는데 지금 나에게 검은 마우스만 있다면 그것을 볼 때마다 자꾸 신경이 쓰이겠지요? 싫어하면 할수록 주의가 자꾸 끌려가기 때문에 싫어하는 마음을 가지면 그것이 떠나지 않는 것입니다. 깨달아가는 과정에서 뭔가 싫어하는 것이 보이고, 불편한 것이 나타나면 왜 그럴까 하고 면밀히 들여다보아야 합니다. 그것을 제쳐놓거나 피하려고 하면 할수록 그것은 늘 따라다니게 되어 있습니다.

지혜를 막는 세 번째 장애인 어리석음으로 수행한다는 것은 기본적인 마음의 구조를 보지 못하고 공부하는 것을 말합니다. 마음의 기본 구조는 '나와 대상' 이 동시에 같이 생긴다는 거예요. 절대로 나만 또는 대상만 혼자 생겨나지 않습니다. 그런데 '나' 를 없애려고 아무리 애써도 대상이 계속 외부에 있다면, 그 사람은 자신도 모르게 계속 '나' 를 되뇌고 있는 것입니다. "저 사람 보기 싫어" 한다면 "저건 내가 아니야" 를 늘 되뇌고 있는 거예요. 이렇게 대상을 본다는 것은 대상을 보고 있는 '내' 가 있다는 것을 뜻합니다. 동일시되어 잘 느껴지지 않고 보이지 않지만 그 안에는 늘 '내' 가 있습니다. 대상과 내가 동시에 있음을 확인하면서 대상을 보는 것은 괜찮지만, 그것을 모르면서 싫어하는 대상은 멀리하고 좋은 것은 끌어오려고 하고 마음에 안 드는 것은 보지 않으려고 한다면 그것이 바로 어리석음으로 수행하고 있는 것입니다. 왜냐하면 나와 대상이 항상 붙어있기 때문에 열심히 수행해봐도 그 사람은 늘 동일시된 자기는 알아차리지 못하면서 대상만 끊임없이 탐구하며 오랜 시간을 낭비하는 것이죠.

이상이 탐, 진, 치로 수행하지 말라는 뜻이고, 그렇게 하면 맑고 올바른 지혜를 막는 장애를 떠나게 됩니다. 그렇게 지혜가 깨끗해지면 본각과 시각을 명확히 구분하고 본각으로 가는 것이고 그 지혜를 통해서 자기의 마음과 몸에 쌓인 불사의업을 사용해서 이타를 하게 되는 것입니다. 정확히 말하자면 다른 사람을 돕는 것이 아니라 '돕는다는 상(相)' 을 이루는 것입니다.

각체상(覺體相)이라는 것은 각성(覺性)의 본체에 대한 상(相)을 말합니다. '각성의 본체' 라고 하지 않고 '각성의 본체의 상(相)' 이라고 표현하는 것은 여러 번 설명하였듯이, 말을 한다는 것 자체가 상(相)을 통한 것임을 항상 인식시키기 위해서입니다. 말로 할 수 있고, 생각할 수 있고, 표현할 수 있는 모든 것은 상(相)을 통한 것임을 한시도 잊지 말아야 합니다. 선사들의 표현이든 부처님의 표현이든 그 누구의 표현이라 할지라도 그것은 모두 상(相)이라는 것이죠. 각성의 본체에 대한 표현도 상(相)을 가지고서 얘기하는 것이기에 결코 직지인심(直指人心)할 수 없습니다. 직지인심(直指人心) 한다는 것은, 그 사람이 처해있는 마음의 상태를 보고

말로써 표현하지 않고 행동으로 찰려주는 것을 말합니다. 오인회에서 지금 마음이 어떤지를 묻고 이에 대답하는 중에 갑자기 손바닥을 들이댄다든가 하는 식으로 즉각적으로 자신의 마음을 볼 수 있도록 하는 방법이지요. 경험적인 것입니다. 이와 달리 말로 하는 설명은 마음을 직접 인지하게 하는 것이 아니라 상(相)을 통한 것이므로 여기서도 각체상(覺體相)이라고 표현했습니다.

여실공경(如實空鏡)은 텅 빈 거울과 같다는 뜻으로, 각성의 본체는 거울과 같아서 모든 것을 다 비추지만, 자신은 비추는 상에 전혀 물들지 않음을 말하는 것입니다. 거울은 그 안에 수많은 상을 비추어 들일 수 있지만, 거울 자체는 결코 그 상들의 영향을 받지 않습니다.

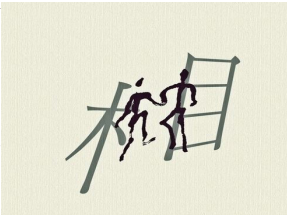
復次, 覺體相者, 有四種大義, 與虛空等, 猶如淨鏡, 云何爲四?
 부차, 각체상자, 유사종대의, 여허공등, 유여정경 운하위사?
 一者, 如實空鏡, 遠離一切心境界相, 無法可現, 非覺照義故.
 일자, 여실공경, 원리일체심경계상, 무법가현, 비각조의고.

다음으로 각체상(각의 본체의 상)이라는 것은 네 가지 종류의 커다란 뜻이 있어 허공과 같으며 마치 맑은 거울과 같다. 네 가지 큰 뜻은 무엇인가?

첫 번째는 여실공경(如實空鏡)이니, 모든 마음의 경계상을 멀리 떠나서 나타낼 만한 법이 없는지라 각조(覺照)의 뜻이 아니기 때문이다.

마음의 경계는 나누어 분별하는 마음입니다. 앞 부분에서 세상(世上)과 세계(世界)에 관해 설명했었죠? 저 밖에 있는 분리할 수 없는 그것, 우주 전체라고 할 수 있는 것을 '세상' 이라 하고, 그 세상을 여러 개로 분리해 놓은 것이 마음속의 '세계' 라고 했습니다. 그런데 이렇게 말하면 "저 밖에는 말로 표현할 수 없는 세상이라는 것이 있어서 그것이 마음에 남긴 흔적이 세계인 것이니, 밖에도 무언가가 있긴 있구나." 하고 생각할 수 있습니다. 저 밖에 있는(그러나 실제로는 밖이라고도 할 수 없지만 말로 하기 편하게 밖이라고 표현하자면) 불이(不二)의 세상 그 자체는 결코 있는 것도 없는 것도 아닙니다. 왜냐하면, 우리가 뭔가 "있다." 고 여기려면 우리의 감각기관과 그에 반응하는 것이 있어야 합니다. 감각기관이 없다면 그것은 결코 있는 것도 아니고 없는 것도 아닙니다. 감각기관이 있을 때는 그것도 있고, 감각기관이 없으면 그것도 없는 것입니다. 감각할 대상도 감각할 기관도 없기 때문이지요. 이렇게 설명하면 "당신이 없어진다고 해서 세상도 없어지는가? 당신이 없어져도 세상은 여전히 존재하지 않는가?"라고 말하는 사람들이 있을 수 있습니다. 그런데 세상을 감각하는 기관을 가진 사람이 아무도 없다면, 그 세상에 전혀 영향받지 않는다면 그 세상이 과연 존재하는 것입니까? 누가 그것의 존재를 알고 그에 영향받는 것일까요? 지금 이 순간에도 수많은 전자파가 있지만, 우리의 감각기관으로는 그것을 인식하지 못합니다. 그렇다면 그 전자파는 우리에게 존재하는 것이 아닙니다. 그것을 감지해낼 수 있는 전자파측정기나 전파망원경 등이 발명되어 그것과 전자파가 반응하는 것을 보고서야 "전자파가 있다." 고 말하는 것이죠. 그러면 또 이렇게 질문할 수 있습니다. "인체의 감각기관으로는 전자파를 감각하지 못하지만, 우리 신체가 감각하지 못한다고 해서 전자파가 아예 없는 것은 아니지 않은가?" 이렇게 말하는 사람은 감각기관(감각하는 어떤 한계 지어진 측정기)과 상관없이 전자파는 존재하는 것이라고 생각하는 것이죠. 그런데 만일 인체가 이런 전자파에 전혀 영향을 받지 않는다면 과연 그것은 있다고 할 수 있을까요? 이것을 마음의 내용을 가지고 설명해보자면, 그것은 감지상태에서는 이해하기 쉽습니다.

감지상태로 들어가면 둥그런 것은 둥그런 느낌이 있고, 사각의 것은 사각의 느낌이 있습니다. '사각형,이라는 이름을 떠올리지 않아도 마음속에 어떤 각진 느낌이 느껴집니다. 그러나 이전에 원형을 경험하지 않았더라면 그 각진 느낌은 결코 느낄 수 없을 것입니다. 사각형에 대해 감지상태에 있다가 감각으로 들어가면 이제는 사각의 느낌마저도 사라지고 마음은 텅 비어 어떤 느낌도 없습니다. 다시 감지로 나오면 형태감과 질감 등으로 사각의 느낌이 느껴집니다. 이와 같은 과정을 통해 감지의 세계, 즉 모든 마음의 상(相)의 세계는 서로가 서로에 의존하는 상대적인 의타성의 세계임을 확인할 수 있습니다. 사각형을 경험하지 않았다면 결코 원형의 느낌을 느낄 수 없고, 원형이나 곡선을 경험하지 않았다면 결코 사각형의 느낌을 느껴낼 수 없습니다. 사각의 느낌을 느낀다는 것 자체가 이미 마음속에 원형이나 곡선 등의 사각 아닌 것이 배경으로 동시에 떠올라 있는 것입니다. 모든 '느낌' 이라는 것은 두 가지의 만남입니다. 손이 핸드폰을 건드리면 어떤 느낌이 있습니다. 그 느낌은 어디서 생겨나는 건가요? 손과 핸드폰의 사이에서 그 느낌이 일어납니다. 마찬가지로 사각이 느껴지려면 그 사각의 배경이 되어주는 곡선이나 원형의 느낌이 있을 때만 사각이 그에 대비되어서 구별되는 것입니다. 그래서 원형과 사각의 느낌은 서로가 서로에게 의존한다고 말할 수 있고, 이러한 의타성 때문에 불교에서는 마음에 나타난 모습들을 일컬어 '서로 상(相)' 자를 사용합니다. (다음호에 계속됩니다.)



청년백일학교와 너머스쿨 진행과정 이모저모

성지

지난 6월부터 시작된 청년 백일학교와 서울에서의 너머스쿨 모임이 시작된 지 어느덧 2개월이 훌쩍 지나갔습니다. 그동안 청년들을 위해 통찰력게임, 비폭력 대화, 깨어있기 기초, 에너지 트리 워크숍, 느낌 느끼기 워크숍 등 다양한 프로그램이 진행되었으며 매주 서울에서 토요일마다 너머스쿨 모임과 매주 목요일 너머스쿨 화상모임을 가졌습니다. 서울 너머스쿨은 지난 6월 14일부터 카페를 개설해서 학생들이 품고 있는 각자의 주제를 통해 매일 '주제일기' 를 기록하고 스스로의 관성이나 패턴의 한계를 넘어가기 위한 '미션' 을 스스로 정해 실천하고 마음의 구조와 작용을 바라볼 수 있는 프로그램과 함께 열심히 달려왔습니다. ^^

너머스쿨 & 삶의 진실 백일학교
마음을 넓어, 다음의 너머 <http://cafe.naver.com/numerschool>

연세	제목	작성일	조회수
16	너머스쿨 직방마산, 중간발표 및 ... (4)	2015/08/23	16
28	[너머스쿨]사기,과~와 너머스쿨 ... (5)	2015/07/21	28
19	카페 시스템에 복원사항에 ... (5)	2015/07/06	19
13	7월 4일 너머스쿨 워크숍 ... (4)	2015/07/05	13
45	화이트보드 ... (8)	2015/06/17	45
2	오 나의 미안남 ... (1)	2015/06/17	2
0	[100일 주제 품기 37일] 마음이 따뜻해지 ... (1)	2015/06/17	0
0	[100일 주제 품기 31~36일] 온전히 ... (1)	2015/06/17	0
3	100일 주제 품기 ... (1)	2015/06/17	3
4	20150822 너머스쿨 ... (1)	2015/06/17	4
9	20150822 워크숍 후기 ... (1)	2015/06/17	9
2	네네지르르 후속 ... (1)	2015/06/17	2
5	8/23 제8일 : 문제가 ... (1)	2015/06/17	5
8	네네지르르 ... (1)	2015/06/17	8
16	너머스쿨 직방마산, 중간발표 및 ... (4)	2015/06/23	16
7	네네지르르 후속 ... (1)	2015/06/23	7
8	직방마산 (1) ... (1)	2015/06/23	8
12	워크숍 후기 (3) ... (3)	2015/06/23	12
5	너머스쿨에서 백일학교를 ... (1)	2015/06/23	5

지난 6월 너머스쿨 카페가 개설되고, 지금까지 점차 체계를 잡아가며 진행되고 있습니다. 너머스쿨 학생들은 모두 백일학교에서와같이 각자의 주제를 품고 매일 살아가며, 일상에서 자신이 갖고 있는 내면의 기준들을 살펴보고 새로운 관점을 발견하여 행동으로 연결하는 과정을 진행하고 있습니다.

카페 개설 후 2달여간의 시간동안 벌써 400 여개의 주제일기가 작성되었고, 5월부터 16회의 정기적인 모임과 5번의 심화 워크숍, 5회의 화상모임, 개인별로 정했던 수십여가지의 미션들이 진행되었습니다.

너머스쿨& 삶의진실 백일학교 <http://cafe.naver.com/numerschool>

너머스쿨은 크게 '주제품기, 일기쓰기', '느낌을 바라보기', '미션', '모임과 나눔', '워크숍' 등 5가지의 요소로 진행되고 있습니다. 기존 함양의 백일학교와 같이 100일간 스스로가 품을 마음의 주제를 살펴보고 매일 주제일기를 작성하는 과정과, 일어나는 느낌과 나의 관성적 패턴을 살펴보기, 스스로 패턴을 넘어갈 수 있는 미션을 정해서 실천하기, 그런 과정을 함께 나누며 피드백 하는 매주 오프라인과 온라인 모임이 있으며, 깨어있기, 통찰력게임 같은 워크숍으로 주제를 더욱 심화해서 살펴보기 위한 노력을 하고 있습니다.

마니즈(pjw3**)** 카페스텝 11 <http://cafe.naver.com/numerschool/394> 주소북시

행동 : 아버지께서 며칠 전 전화로 원주에 내려와서 같이 밥을 먹자고 하셨다. 그리고 오늘 원주에서 아버지와 점심을 먹었다.

경험 : 불과 한 두 달전까지만 하더라도 아버지가 나에게 먼저 전화를 하고 나도 아버지에게 전화를 하고 아버지가 나에게 점심을 먹자고 전화를 하고 내가 아버지에게 양말 선물을 사드리고 하는 등의 일은 생각지도 못했다. 한 두달 전의 나에게 그런 일이 일어날 거라고 말했다면 말도 안 된다며 넘겼을 것이다. 그런데 지금은 그러한 일들이 나에게 일어나고 있다. 현실에서 말이다. 아버지와 점심을 먹는데 어색하지 않고 오히려 즐거웠다. 마음이 푸근해지고 따뜻해졌으며 찡한 마음에 울컥하기도 하였다. 대화를 하면서 아버지가 나를 정말로 사랑하고 있다는 것을 느낄 수 있었다. 글을 쓰는 지금도 그 때의 생각에 마음이 따뜻하다.

통찰 : 변화는 나로부터 시작된다. 상대방의 변화를 기다리기 보다는 적극적으로 내 자신부터 변화하자. "변화의 시작은 나다"

- 성지** 2015.08.24. 19:05 **답글** 신고
한두달이라는 시간이, 사소한 실천 하나 하나가 쌓여서 어느덧 돌아보면 이렇게 선명하게 다음을 만들어가는 건 여름을 하루 하루 살다보면 가을이 오는 것 처럼 앞으로 다가올 더 멋진 날들을 같이 기대해 봅니다.
- 마니즈** 2015.08.25. 12:04 **답글** 신고
사소한 실천들 하나 하나가 결코 사소하지 않다는 것을 느끼고 있는 요즘입니다^^
- 김지선** 2015.08.24. 22:40 **답글** 신고
유와.. 엄청나네유!!!! 변화가 크네유 축하드려요!
- 마니즈** 2015.08.25. 12:05 **답글** 신고
조금씩 조금씩 변화하려고 노력하다보니 어느새 큰 변화로 다가왔더라고요. 고마워요~!
- 오독잉** 2015.08.24. 22:52 **답글** 신고
변화하는 자신을 목격할때 마음이 굉장히 찡할거같아요 ㅎㅎ 대단합니다
- 마니즈** 2015.08.25. 12:06 **답글** 신고
슬기의 말에 그 찡함이 지금도 들어요!^^

너머스쿨 주제일기 '주원' : 100일 주제품기 일기 37일차 '마음이 따듯해지다.'

시행예정날짜 : 2015년 8월 17일

시행할 용기미션 : 스마트폰없이 2호선 걷기
 이유 : 꾸준히 하는 것/ 시간에 구애를 받지 않는 것
 / 스마트폰에 의지하지 않는 것/ 길에서 사람들과 소통하는 것
 / 오랫동안 느끼지 못했던 성취감 느낄 수 있음

사전에 느낌 공유할 사람 : 소진, 혜정, 한솔오빠.
 [용기 미션 실행]
 - 실행날짜 : 2015년 8월 17일 오전 10시부터 오후 8시
 (실제 걸은 시간 7시간 50분)
 - 실행장소 : 2호선 신도림에서부터 분당선 서울숲역
 (2호선 독섬역 근처)



이렇게 미션을 진행하고나서 무엇이 달라졌나요?

앞으로 할 발표나 이 과정에 참여하는 마음은 어떻게 달라지는지?

- 눈에 보이는 목표보다 더 크고 넓은 목표를 잡고 꾸준히 하다보면 어느순간 도달해있는 나를 발견할 수 있다는 사실을 배웠다. 늘 목표를 정해놓고 할당량처럼 나눠서 일을 했었는데, 그건 그 일을 재미없게 만들기도 하고 미루게 하기도 하고 막판에 가서 몰아서 하기도 하고 여러가지로 나한테 마이너스적이었다. 그런데 그냥 꾸준히 차근차근하다보면 내가 원하는 곳에 가있을 수 있다는 사실을 몸소 체험하고 나니 평소 생활에서도 그렇게 적용해서 실행해야겠다는 마음에 더 큰 힘을 실어주었다.

마지막으로 소감과 다른 너머스쿨 친구들에게 한마디! (나 스스로에게 해도 좋습니다)

처음만 어려운것 같다. 항상 처음에 묶여 일을 제대로 진행하지 못하였는데, '처음'이라는 것을 깨고 나오니 내 생각보다 일은 잘 되어간다는 것을 느꼈습니다. 매사에 '처음'이라는 것에 묶여있는 제 자신을 볼 수 있었으며, 이 것 또한 내가 만들어낸 '두려운 느낌' 이라는 것 또한 알 수 있었습니다.
 다같이 100일동안 화이팅 해요^^

너머스쿨 미션 '슬기' : '2호선 라인을 걸어보기'

조금씩 시간이 지날수록 자신의 변화를 느끼고 있는 친구들이 생겨나고 이런 모습을 서로가 격려하면서 100일의 과정을 꾸준히 이어갈 수 있도록 도와주는 공동체로 서서히 성장하고 있습니다. ^^

총 7시간 48분 동안 36km를 걸어가며 지금 이 순간에 관심을 기울이며 한 걸음 한 걸음 걷는 것을 연습해봅니다. 주제는 '이유 없는 정성'

이렇게 스스로의 관점과 한계를 넘어가기 위한 '미션' 들을 진행하면서 매일 배움이 되는 일상을 살아가고 있습니다. 최근 너머스쿨의 100일 과정이 중반부로 접어들고 있는 시점에서 참여하는 학생들 각자는 어떻게 지내는지, 삶에 적용하는 지점에서 어떻게 연결되고 있는지 진솔한 이야기를 듣고자 '금요일에 만나요' 라는 인터뷰를 진행하고 있습니다. 그중에서 너머스쿨에 대한 참가자의 시선과 이런 과정에 대한 기존 교육과의 차이를 잘 드러낸 부분을 발췌해보았습니다.

너머스쿨 학생과의 만남

참가자 : 주원, 도건, 성지
 (대화 내용은 너머스쿨 학생들을 찾아가서 그들의 삶이 어떻게 변화되고 있는지 생생한 목소리를 담기위한 '금요일에 만나요' 인터뷰에서 발췌했습니다.)

Q : 이런 과정에 대한 주변의 시선과 현실성이라는 지점에 대한 본인의 인식이 궁금합니다.

도건 : 너머스쿨에 대해 주변에서 종종 듣는 이야기가 현실과 동떨어진 걸 하는 거 아닌가 하는 말인데요. 마음의 작용을 살펴보는 이런 과정이 뜬구름 잡는 것과 같은 것이 아니라 현실적으로 다가오시나요?



가장 왼쪽 첫번째 사진에서 차례대로 너머스쿨 도건, 주원, 혜정님이십니다.

주원 : 네. 맞아요. 제가 주변에 이런 이야기를 하면 부정적인 반응들이 많은데, 보통 "너 철학 하나?" 라는 말을 해요. 즉 일상과는 먼 나라의 이야기라는 느낌이 있다는 것입니다. 그런데 이것은 철학이 아니라 정말 삶이에요. 실시간으로 적용되는 거고요. 이제는 도리어 이런 것을 하지 않고 어떻게 살 수 있지? 라는 생각이 들고요(웃음). 이것은 철학이 아니에요. 일상에 꼭 필요한 과정입니다.

도건 : 인문학이나 책을 읽어라와 같은 이야기가 많지만, 실상은 이론적으로만 접근하는 것 같아요. 그런 점에서 어떤 차이가 있는 건가요?

주원 : 요즘 유행하는 강의나 책들은 사실 원리적인 부분보다도 스토리적 전달에 집중하는 것 같아요. 직접적인 경험을 전달해주는 것이 아니라 그냥 지식이 늘어나게 되는 것 같은 느낌이지요. 그래서 그것을 공부하는 사람들이 당연히 일상과 멀게 느낄 수밖에 없다고 생각합니다. 아무리 지식이 늘어도 실제의 적용과는 동떨어져 있으니 그런 인상을 받을 수밖에 없는 거죠. 그런데 요즘은 그런 강의나 책 속의 이야기를 들으면 도리어 이해가 가요. 왜 그렇게 이야기하는지 알겠다는 느낌이 있는데, 이제는 내적인 경험이 있기 때문에 와 닿는 것이지요. 그러나 그분들의 이야기만으로는 경험 자체가 전달되기 어렵다고 생각합니다. 그런데 깨어있거나 너머스쿨 연습들은 정말 자기가 자기 마음을 통해 실험하고 파헤치는 과정을 통해서 직접 경험하고 이해하게 한다는 점입니다. 대부분의 교육이나 강의를 사람들이 원하는 감정적인 지점을 달래주고 공감하게 하는 것으로만 끝나는 것 같아요. 사람들이 좋은 이야기를 듣고 좋은 느낌도 들었는데 그 순간뿐이고 돌아가면 여전히 문제는 그 자리에 있다는 것이죠. 그래서 더 혼란스러워 하는 것 같습니다. 이것이 깨어있거나 너머스쿨이 다른 교육과 차이 나는 부분이라고 생각돼요. 이 과정은 뜬구름 잡는 과정이 아니라는 것이죠. 오히려 정말 실생활 적이라고 생각합니다.

성지 : 기존의 교육이나 책들과 구체적으로 뭐가 다른 건가요? 우리는 끊임없이 무언가 배우고 있는 데 사실 어떤 교육이나 강의를 삶을 크게 변화시키는 순간은 정말로 드물잖아요. 삶에 정말 변화가 일어나게 하는 요인은 무엇일까요?

주원 : 극명하게 다른 점은, 삶을 알려주는 것 같아요. 추상적일 수도 있지만, 이렇게 살아야 한다는 것을 알려주는 것 같아요. 다른 배움들은 그냥 지식적인 것을 늘려주는 것 같고, 정말 삶을 사는 지점에서, 적용의 지점에서 차이가 있는 것 같아요. 추상적이라 말을 잘 못 하겠는데, 제게 그 느낌은 있어요.

성지 : 한 단어로 표현하면 뭐라고 할 수 있을까요?

주원 : 아, 한 단어로 표현하면, 인생이 뭔지를 알려줘요(다 같이 웃음)

성지 : 아, 인생이 뭔지를 알려줘요?

주원 : 제가 말해놓고도 너무 추상적인데(웃음).

성지 : 너머스쿨이 정말 대단한 일을 하고 있군요(웃음).

주원 : 예를 들어서 인생의 멘토들이 '긍정적으로 살아라, 혹은 꿈을 갖고 살아야 한다' 이런 이야기들을 하는데, 그것은 알맹이가 없는 가르침이라는 생각이 들어요. 우리에게 어떤 기준들을 가르쳐 주고 있는데요. 기존의 교육은 '이렇게 살아야 해'하는 기준을 주어서 그 틀에 맞춰서 살도록 하면서, 이것을 잘하면 잘 사는 거고, 아니면 못사는 것이라고 나누는 것 같아요. 삶은 사실 그렇게 단순한 것이 아닌데 말이지요. 너머스쿨에서는 그런 기준들을 바라보게 하는 교육이니까요. 아, 느낌은 참 좋은데 뭐라고 할 말이 없네요. 산수유 CF 사장님의 말씀이 떠오르네요. "이건 정말 살아가는 거예요". 정말 온전하게 살 수 있도록 하는 것 같아요.

성지 : 느낌은 있는데 표현하기는 어려우신 것 같아요. 저도 말을 들으며 느낀 것이 있는데 거들어보면, 기존의 교육이 기준을 제시하는 교육이라면, 우리는 기준을 바라보는 교육이라고 말할 수 있을 것 같습니다. 강의나 교육장에서 교육을 받으면 그 당시에는 그 이야기들에 공감이 가고 무언가 할 수 있을 것 같은 느낌이 들어요. 그런데 막상 삶으로 돌아오면 그래서 어떻게 해야 하지? 하는 생각이 다시 올라옵니다. 예를 들면 정말 좋아하는 것을 일로 하시면 성공합니다. 하지만 어떤 경우에는 좋아하는 일을 해도 실패할 때가 있고, 별로 좋아하는 일이 아니었지만 하다보니까 좋아지는 일도 있잖아요. 왜 그럴까요? 멘토나 책이 우리에게 제시해주는 기준이 '상황과 조건에 따라 달라지는 상대적인 기준' 이기 때문에 그렇습니다. 그런 사례는 우리에게 좋은 표본은 될 수 있지만 모든 사람에게 적용할 수 있는 절대적 지표가 될 수는 없다는 거죠. 예를 들면, '돌다리도 두드려 보고 건너라'라는 말이 있고, '생각하는 즉시 실행하라' 이런 이야기도 있습니다. 둘 다 들어보셨을 거예요. 둘 다 맞는 이야기이지 않나요? 그런데 어떻게 이런 모순되는 이야기가 동시에 성립할 수 있을까요? 우리는 돌다리를 두드려야 하는건가요? 아니면 일단 건너고 고민해야 하는 건가요? 둘 다 참으로 적용될 때가 있어서 더 어렵습니다. 이런 혼란이 일어나는 이유는 그것을 모든 상황에 적용할 수는 없기 때문입니다. '올바른 것, 좋은 것, 나쁜 것, 유익한 것' 이런 모든 판단은 상황에 따라서 달라질 수 있기 때문에 그렇습니다. 즉각 행동해야 할 때가 있는 것이고,

신중해야 할 때가 있는 것이지요. 적절했나? 라는 평가 자체가 상황을 떠나서 존재할 수 없기 때문에 그렇습니다. 이것을 간과한다면 마치 바둑을 둘 때 상대방의 수를 고려하지 않고 내가 생각하는 대로만 두는 것과 같을 겁니다. 의미라는 것 자체가 상황과 조건에 의해서 성립하는 것이기 때문에 그렇습니다. 우리가 듣는 강의나 조언들도 어떤 상황에 적용되는 적절함이기 때문에 그것이 나의 상황에 적용해서는 당장에 어떻게 해야 하는지부터 다시 막막해져 오는 것이죠.

너머스쿨을 시작하기 전 청년 인터뷰를 진행할 때 청년들에게 가장 많이 들었던 이런 사회적 기준 중에 하나는 많은 멘토들이 이야기 하는 '자신의 적성을 찾아야 한다', '좋아하는 일을 해야 성공한다' 입니다. 그러나 이런 조언들이 실제로는 현실에서 잘 적용되지 않으며, 오히려 청년들의 선택을 가로막는 장벽이 되는 경우를 많이 보았습니다. 좋아하는 일을 찾아서 이것저것 시도해 보았지만, 그 순간에는 즐겁고 행복했는데 다시 돌아와서는 달라진 것 없는 현실에 더 큰 좌절감을 느꼈다는 이야기도 있었고, 어떤 친구들은 자기는 좋아하는 일이 없어서 무엇을 해야 할지 모르겠다고 하면서 무기력해 하는 경우도 있었습니다. 좋아하는 일이 아닌데 일을 해도 되는 건지 모르겠다. 같은 이야기도 많이 들었고요. 청년들을 위한 조언이 오히려 청년들을 묶어놓는 경우가 생기는 것이죠. 이런 역설은 대부분의 강의나 조언들이 하나의 기준을 절대적 관점으로 제시하는 방식이기 때문에 일어난다고 생각합니다. 강의를 들은 청년들이 자기에 대해 그대로 적용해보려고 했지만 방법을 잘 모르거나 상황에 맞지 않아서 실패하게 되고 이런 경험들은 오히려 이런 배움에 대한 불신만 더욱 키워가는 경우가 많습니다. '그래 강의 그런 거 좋지. 그러나 그런 강의들은 좋은 말이지 현실은 아니야' 이렇게 이야기 하는 친구들을 적지 않게 보았습니다.

가치라는 것이 고정되어 있다고 믿게 되는 것.. 일상에서의 갈등이나 문제도 여기에서 생겨납니다. 그 사람의 신념이나 상황이 고려되지 않은 상태에서 내가 생각하는 가치나 신념을 절대적이라고 주장할 때 부딪힘이 생겨납니다. 우리가 문제라고 여기는 상황들도 고정된 관점에서 일어난다는 점에서 이와 다르지 않습니다. 우리는 문제를 볼 때 그 상황이나 행위 자체를 문제라고 생각하게 됩니다. 이것이 문제야 라고 생각하면서 그 상황을 문제로 고정시켜 버리게 되는데요. 이렇게 고정되면 문제는 정말 고착화 되어버립니다. 어떤 사람은 그런 상황이 전혀 문제 되지 않을 때가 있거든요. 우리는 이런 것을 살펴보면 문제가 고정되어 있는 무엇이 아니라 내가 그 상황을 보는 관점이나 기준이 문제를 고정시키고 유지시키는 거라는 것을 발견하는 것입니다. 그렇게 될 때 정말 문제라는 관점에서 벗어나 새로운 가능성이 열리게 되는 것이죠. 너머스쿨에서 내면을 기준을 바라보는 것이 바로 이런 이유입니다. 우리가 만나는 문제들이 내가 갖고 있는 기준과 만나서 일어나는 거라는 것을 발견하는 것입니다. 어떤 상황이나 행위에 문제가 있는 것이 아니라 문제를 문제로 보는 내 관점이 문제라는 것을 깨닫는 것입니다.

이것이 기준을 제시해주는 교육과, 기준을 바라보는 교육의 차이라고 이야기 드리고 싶습니다. 가치라는 것이 형성되는 원리를 보게 만드는 것, 그리고 이런 것이 정말 와 닿을 때 그런 새로운 배움이 삶에 적용되기 시작합니다. 기준만을 제시해주는 것은 결코 그것을 실천하기 어렵습니다. 적용이 안 되는 이유는 각자가 가진 상황과 조건이 다르기 때문입니다. 저는 이런 것들이 주원님과 이야기를 나누면서 조금 더 정리가 됩니다. 너머스쿨은 바로 이런 기준을 다루고 넘어가는 학교입니다. 문제는 저 밖에 고정되어 있지 않다는 것을 발견하는 것입니다. 이것이 너머스쿨에서의 핵심이고 기존의 교육에서 지식을 전달하고 관점을 받아들이는 것과는 다른 지점입니다.

마치며 최근 청년학교의 진행과정에 대해서 너머스쿨에 대한 이야기들을 많이 안내해 드렸습니다. 짧은 지면의 한계로 청년들이 겪어가고 있는 변화의 과정 모두를 소개해 드릴 수는 없지만 카페나 홈페이지에서 자세한 진행과정을 확인하실 수 있습니다. 다음의 소식지에서는 백일학교에서 계속해서 본질을 탐구하며 생활하고 있는 청년들의 이야기도 깊이 있게 전해드리고자 합니다. ^^

행사 안내 :

9월 5일 서울 미내사 사무실에서 너머스쿨 학생들의 그동안의 과정을 정리하는 중간 발표가 진행됩니다.

9월 26일 서울 미내사 사무실에서 너머스쿨과 함께 느낌 느끼기 워크숍이 진행됩니다.

10월 10일 함양 청년 백일학교의 졸업식이 서울에서 진행될 예정입니다.

11월 초순에 서울에서 너머스쿨 100일간의 과정을 나누는 행사가 진행될 예정입니다.

위의 행사에 참여나 문의는 010-7217-1212 성지로 연락 바랍니다. 청년학교의 진행상황은 아래의 주소에서 확인하실 수 있으며, 참가자들에게 보내는 따뜻한 격려의 메시지를 yayahew@naver.com으로 보내주시면 감사하겠습니다. (다음호에 계속됩니다.)

* 너머스쿨&백일학교 카페 <http://cafe.naver.com/numerschool>

* 백일학교 게시판 <http://www.herenow.co.kr/bbs/zboard.php?id=100dayschool>